

EMPEDRADO DE LENTEJAS

(Para 4 personas)



Las legumbres son el ingrediente principal de esta receta. Las legumbres aportan **proteínas de bajo valor biológico**. Para completar el valor de las **proteínas que contienen**, es aconsejable combinar las legumbres con **hidratos de carbono**, en este caso se han escogido las lentejas con arroz. Además, también se han incluido fuentes de **vitaminas y minerales** como el tomate, la cebolla, el nabo, el boniato y las judías verdes.

Para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas. Por el alto contenido en potasio de las legumbres se ha optado por lentejas en conserva.

Esta receta puede utilizarse como plato único, ya que, nos aporta una cantidad de nutrientes adecuada.

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- Vinagre de vino
- Lentejas en conserva (250 gramos aprox.)
- Arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 tomates mediano
- 2 dientes de ajo
- Judías verdes (100 gramos aprox.)

- Nabo
- 1 Boniato
- Un bouquet garni (ramillete de perejil, tomillo y laurel)
- Pebrella
- 1 rama de canela

PREPARACIÓN

1. Colocar una olla con 2 litros de agua a fuego lento. Añadir un poco de vinagre, un bouquet garni (tomillo, perejil, y laurel), la canela y la pebrella.
2. En otra olla, añadir el nabo cortado en trozos pequeños, cubrir con agua y dejar a fuego medio hasta que se ablande (15 minutos aproximadamente). Pasado este tiempo, retirar, escurrir, triturar en el mortero y reservar.
3. Mientras se hace el caldo, poner un poco de aceite en una sartén a fuego fuerte y añadir los dientes de ajo y la cebolla picada, bajar el fuego y rehogar durante 10 minutos. Añadir el tomate cortado y dejar 5 minutos más. Cuando esté terminado, pasarlo a una olla de tamaño medio.
4. Cuando hayan pasado los 45 minutos en la elaboración del caldo, echarlo con un colador a la olla donde se ha colocado el rehogado, subir a fuego fuerte hasta que hierva, mantener 2 o 3 minutos, bajar a fuego medio y dejar cocer otros 10 minutos.
5. Pasado este tiempo, subir el fuego, añadir las lentejas y el boniato, cocer durante 2 o 3 minutos, bajar el fuego dejarlas 5 a 10 minutos más. Volver a subir el fuego, añadir el arroz y dejar 2 o 3 minutos hasta volver a bajar el fuego y cocer durante 10 minutos más.
6. Una vez terminados el guiso, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	292
Proteínas (g)	8,7

Hidratos de carbono (g)	35
Lípidos (g)	11,6
Sodio (mg)	177
Potasio (mg)	588
Fósforo (mg)	163
Calcio (mg)	60,6

En los datos de esta tabla se contempla los valores de la receta sin la aplicación de las técnicas de disminución de potasio de los alimentos. No se han tenido en cuenta las especias ni el vinagre por ser componentes de aderezos que no se utilizarán en su totalidad sino como elementos para dar toques de sabor al plato.

CONSIDERACIONES CONCRETAS

- Se ha sustituido la **SAL** y se han usado alimentos y variedad de especias para darle sabor al plato.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar durante las comidas.
- El potasio se queda en el agua, por eso, para la **elaboración del caldo** se han sustituido las verduras y hortalizas por hierbas aromáticas naturales y vinagre de vino.
- Si se tiene el **potasio elevado**: se deben cortar las verduras y hortalizas y ponerlas a remojo 8 horas, cambiando 1 o 2 veces el agua, elegir legumbres en conserva para disminuir la cantidad de potasio y realizar las técnicas para disminuir el potasio (remojo y doble cocción). En este plato se ha realizado doble cocción solo del nabo (para ablandarlo) y no se ha realizado la doble cocción de las legumbres por tratarse de lentejas en conserva. En el caso de esta receta, se puede reducir más la cantidad de potasio si reduce la cantidad de verduras y hortalizas más elevadas en potasio como el tomate y el boniato.